



広報

Showa Town Public Information
昭和
しょわ

No.579

1 2026. 月号

January

この町で迎える、
新しい年



午



今年は『午年』。
写真の『午』は昭和町文化協会書道部に
ご提供いただきました。

contents

- 02 年頭のあいさつ
- 06 自転車交通ルール
- 08 確定申告のお知らせ

- 12 まちのわだい
- 22 暮らしの情報 ほか
- 24 わが家のアイドル、みんなの食育 ほか

謹賀新年



昭和町長

しおざわひろし
塙譯諾

町民の皆様におかれましては、令和8年の輝かしい新春を、ご家族お揃いで健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、町民の皆様の温かいご支援とご協力に支えられ、町長就任2期目も残り1年余りとなりました。これもひとえに、町議会、区長会をはじめ、各種団体の皆様、そして何よりも町民の皆様の深いご理解とご協力の賜物であり、心から深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、名誉あるノーベル賞において、日本人研究者が「生理学・医学賞」と「化学賞」を同時に受賞するという歴史的快挙があり、世界で活躍する日本人の姿は、私たちに誇りと感動を与えてくれました。

国内では記録的な猛暑に見舞われ、気候変動への対応の重要性を改めて認識した一年でもありました。また、国政では、憲政史上初の女性首相が誕生し、新しい時代の舵取りを始めました。地方創生や人口減少、経済対策など課題は山積しており、安定した国政運営が期待されます。暮らしに目を向けてみると、依然として物価高騰が家計を圧迫しており、町民の皆様が安心して生活できるよう、引き続き「迅速」かつ「効果的」な物価高騰対策

を講じてまいります。

さて、町政運営におきましては、まず教育・子育ての分野では、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、学校給食費と副食費の無償化を実施しました。また、こどもまんなか社会の実現に向けた「こども計画」と「子育て支援センター」の基本計画」の策定を進めるとともに、不登校など多様な学びを必要とする児童に寄り添えるよう、教育支援センターの運用を開始し、サポート体制を整えました。

医療・福祉の分野では、帯状疱疹ワクチン予防接種の助成や、高齢者の社会参加を促進するため加齢性難聴者を対象とした補聴器購入費助成制度を開始しました。さらに高齢者の皆様が安心して外出できるよう、高齢者移動手段確保事業の実証実験を行い、その効果を検証しました。

防災・安全の分野では、防災無線の更新や災害対策として自主防災会の機能強化を図るため、自動パック式トイレを全地区に配備し、安全・安心な住環境の整備を推進しました。

行財政運営では、役場組織の機構改革として「ふるさと納税推進課」を新設し、自主財源の確保に努めてまいりました。また、学校や社会教育施

設の照明をLEDに切り替え、光熱水費の削減を図りました。さらにDX分野では、町民の皆様の手続きがより便利になるよう証明書発行手数料の窓口キャッシュレス化を推進し、町民福祉の向上につながるデジタル化を積極的に進めているところであります。

本年は「住みよい昭和町」の実現に向け、私の重要施策の一つである子育て環境の充実を図ります。「子育て支援センター」の整備を進めるとともに、センター開設までの間は現在手狭となっている「ファミリーサポートセンター」を西条新田の旧鮎川邸へ移設し、より広々とした環境を整備することで、子育て世帯が安心して利用できる体制を整え、「子育て力」の向上を目指してまいります。さらに、子育て世帯の経済的負担軽減のため、学校給食費および副食費の無償化を継続し、町内小学校の体育館には空調設備を整備して、児童が快適に学び、活動できる環境づくりにも取り組んでまいります。インフラ整備におきましては、「昭和玉穂中央通り線道路整備事業」や「町道124号線道路改良事業」を引き続き計画的に進めるとともに、高齢者移動手段確保事業につきましても、昨年の実証実験の結果を踏まえ、本年度から本格運用を開始します。

本町の財政は依然として厳しい状況にありますが、その中で主要な大型事業を計画的に並行して実施する必要があることから、これらを「プロジェクト化」し、限られた予算の中で効率的な運営に努め、健全な財政を維持しつつ、第7次総合計画の理念に沿った事業を着実に推進してまいります。また、近年は政治・経済・気候変動・国際情勢・デジタル化など、社会全体がめまぐるしく変化しています。こうした変化に柔軟に対応するた

め、町民の皆様のご意見に耳を傾けながら、持続可能なまちづくりに努めてまいります。

令和8年は、町制施行55周年という節目の年です。これまでの歩みを礎に、子どもから高齢者まで、すべての人にとって「暮らしやすさNo.1」を目指したまちづくりを進め、町民の皆様が昭和町に住むことを誇りに思い、「この町に住んでよかった」と感じていただける町を目指して、皆様とともに行動し、誠心誠意、10年先、20年先を見据えた町政運営に取り組んでいく所存です。

本年の干支は、丙午(ひのえうま)です。「午(馬)」は力強く駆け抜け、「幸せがやってくる」といわれるとともに、「丙」には「火のエネルギー」や「明るく活発に伸びていく」という意味が込められています。この丙午の年が、町民の皆様にとって、情熱をもって挑戦し、全てのことが「うまくいく」、躍動と飛躍の一年となりますよう心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。





あけましておめでとうございます
町民の皆様におかれましては
夢と希望に満ちた新春を
ご健勝にてお迎えのこととお慶び申し上げます

昭和町議会 議長 うみの 海野 ゆたか 豊



昨年は、令和5年の改選から2年が経過し、5月に正副議長を含む議会構成を再編したなか、新体制のもと明確な目的意識を持って活動してまいりました。

議会が、町民の皆様の行政要望に的確に応えていくためには、二元代表制によるチェック機能のほか、町民の皆様の声を反映した政策提言を行うことが、町政の発展と町民福祉の向上には不可欠です。引き続き、子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせるまちづくりに、議員一同、力を尽くしてまいります。

さて、本年は、60年に一度の「丙午(ひのえうま)」の年でございます。干支の「午(うま)」は、古来より俊敏さと力強さの象徴とされ、遠くの目的地へ迷わず駆け抜ける存在として、人々に勇気と希望を与えるそうです。そして「丙(ひのえ)」は十干の中で陽の火を意味し、太陽のように明るく、情熱と活力に満ちた性質を表すとされています。この二つが重なる丙午の年は、勢いよく物事を進める力と、熱意をもって挑戦する精神が高まる年とも言われているようです。

あけましておめでとうございます 昭和町議会議員

河住	石原	金丸	小林	長田	泉	今村	野沢	今澤	植竹	保坂	永井	井口
保茂	高明	富一	耐三	信夫	敏弘	力	敬夫	幸広	由美	貴子	敏男	正



新年あけましておめでとうございます
町民の皆様方には輝かしい新春を
ご健勝にてお迎えのこととお慶び申し上げます

昭和町教育委員会 教育長 しば しげお 柴 茂生



本年は、本町にとりましても町制施行55周年の節目の年であり、干支のいわれのように、更なる飛躍の年となることを願っております。

議会では、引き続き「町民の皆様の声を聴く」、「町民の皆様の声を政策として形にし、実現する」、「地域活動へ積極的に参加する」ことに重きを置きながら、議員一丸となって議会活動に取り組んでまいります。

今後とも、議員一人ひとりが研さんに努め、資質の向上を図ることはもとより、町民の皆様に寄り添ったより身近に感じる存在である町議会を目指してまいります。

結びに、町民の皆様におかれましては、本年も変わらぬご理解とご協力を賜わりますことをお願い申し上げます。

そして、この一年が町民の皆様にとりまして、幸多き年になりますよう心からお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

私は、昨年4月から教育長を拝命いたしました。歴史と文化が息づく昭和町の教育行政を担うという重責に身の引き締まる思いです。微力ではありますが熱意と使命感を持って本町の教育振興に本年も全力で取り組んでまいります。町民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

近年、社会の構造や情勢が急速に変化する中、子どもたちが生きる未来は、ますます予測困難であり、また、多様性の時代となることが見込まれます。そうした時代をしなやかに生き抜くためには、与えられた問い合わせに取り組み、正解することだけに満足するのではなく、自ら「なぜ?」と疑問を持ち、じっくりと考え、時には仲間と協働しながら解決へ向けて行動する力が求められます。そのような力を育むために、教育委員会では「昭和町教育方針」を定め、「新しい時代を担う人づくり」を基本理念とする「昭和教育」の推進に引き続き取り組んでまいります。

本町のコミュニティ・スクールは13年目を迎え、昨年設置した「地域学校共同活動統括」が中心となり、地域学校協働本部を立ち上げ各学校が求める地域の人財を機能的にコーディネートする組織を構築しました。この地域学校協働本部と各学校の学校運営協議会と連携し、本町のコミュニティ・スクール事業を強化します。

また、小中連携を推進し中学校への進学の不安をなくし、円滑な接続をめざしてまいります。そこで、児童生徒の文化・スポーツの交流や教職員の相互交流等を通して小学校から中学校を知ることで、中学校進学への不安を期待に変える取組を進めてまいります。さらに、小・中学校での「英語教育」では、英語技能検定料補助を始め、イングリッシュデイやオーストラリア海外研修など、更なる英語教育を推進します。

昨年、昭和町単独の「教育支援センター」を開設しました。不登校児童生徒が学校への復帰や社会的自立のための学習支援や心理的ケア、生活リズムのサポート、保護者支援のための教育相談など「学び」と

「心」の両面から子どもと家庭を支えていきます。さらに、今後インターネット環境を整備し、各学校と教育支援センターをオンラインでつなぎ、センター運営の機能強化に取り組みます。

生涯学習、生涯スポーツでは、町民が健康で豊かな生活を送ることができるよう町文化協会・スポーツ協会と連携を図りながら文化及びスポーツ活動の活性化を推進します。昨年、町立図書館では開館35周年記念行事として、本県出身の声優の斎藤壮馬氏及び声優の神尾晋一郎氏によるパネルディスカッションを実施しました。今後も充実した図書館運営に努めます。さらに、登録有形文化財の風土伝承館杉浦醫院は母屋と屋敷蔵を維持しながら必要な改修を実施します。その他、歴史講座や各種教室、海外派遣事業、音楽鑑賞会、子ども教室等も実施してまいります。また、だれでも気軽に親しむことができる軽スポーツやユニバーサルスポーツ、子どもスポーツ教室やスキー・スケート教室も、町民のニーズに応え、町民の健康や体力向上をめざし実施してまいります。

なお現在、町内の体育館及びグラウンド照明のLED化工事を計画的に進めております。今後もLED化を推進し、環境負荷の低減と快適な利用環境の確保に努めてまいります。また、近年の猛暑をかんがみ、町内各小学校に体育館空調設備の設置を進めます。体育館は災害時の指定避難所であることから、町民が安全に過ごすための環境整備のためにもできるだけ早い設置を目指します。

結びに、教育委員会では、「今までの当たり前」から「これからの当たり前」創りをめざした先進的な取り組みを行い、本町の教育行政の一層の推進に万全を期す所存であります。関係各位をはじめ、町民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げ、新年の挨拶といたします。



自転車の交通ルールを守ろう!

令和8年4月1日から16歳以上「青切符」



私たちもヘルメットをかぶっているよ!

自転車安全利用五則

- 原則車道通行(左側通行)
 - 信号と一時停止を守り安全確認
 - 夜間ライト点灯
 - 飲酒運転禁止(アルコール濃度にかかわらず)
 - ヘルメット着用
- (警察庁交通局【自転車ルールブック】より)

自転車事故件数は増加傾向

令和3年から令和6年までの昭和町内の自転車事故件数は下表のとおり増加傾向です。令和3年と比べて約1.14倍で(資料:山梨県交通事故統計)、令和6年は死亡事故(1件)もありました。令和6年の16件は、自動二輪車の事故(12件)よりも多い数字で、自転車事故の多さが浮き彫りになっています。町内は昭和バイパスやアルプス通りなどの幹線道路での通勤通学のほか、学校、商業施設、駅、住宅地周辺の街路等で自転車利用者を多く見ます。令和6年の山梨県全体の自転車事故は241件あり、このうち南甲府署管内において約3割(74件)が発生していることからも、町として自転車交通ルールの周知啓発が求められています。

Q 何が変わる?

- A 一時不停止や信号無視、右側通行、いわゆる「ながらスマフォ」といった一定の交通違反が青切符処理されることとなります。→実質的責任追及可能化

Q 青切符とは?

- A 一定の交通違反(反則行為)があった場合、反則金を納めれば刑事手続きが省略される制度ですが、期限内に納めなければ刑事手続きに移行されます。

Q すべての違反が対象?

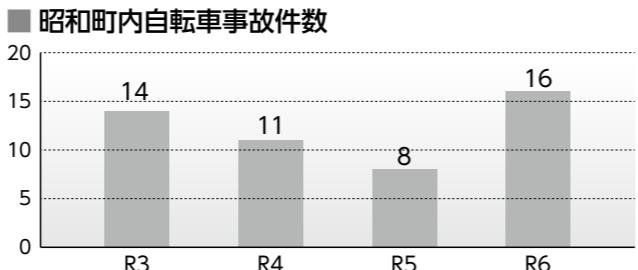
- A ながらスマフォで交通の危険を招いたり飲酒運転や妨害運転などの重大な違反(非反則行為)があったりした場合は、従来どおり青切符ではなく交通切符(いわゆる赤切符)で処理され刑事手続きを経て処罰されます。

Q 高校生も反則金?

- A 対象者が16歳以上ですから高校生も反則金を納めることとなります。なお、現在も14歳以上の人には一定の反則行為を繰り返すと自転車運転者講習の受講を命ぜられる場合があり、非反則行為があれば赤切符処理されることとなります。

Q ヘルメットは着用しなくていいの?

- A 着用は努力義務ですが、自転車死亡事故のうち約5割が頭部に致命傷というデータ(資料:警察庁)があります。自身を守るためにも必要です。



主な違反と罰則・反則金

【赤切符】

- 酒酔運転(5年以下拘禁刑又は100万円以下罰金)
- 酒気帯び(3年以下拘禁刑又は50万円以下罰金)
- 飲酒検知拒否等(3月以下拘禁刑又は50万円以下罰金)
- 妨害運転(3年以下拘禁刑又は50万円以下罰金)
- 携帯電話使用等(交通の危険)(1年以下拘禁刑又は30万円以下罰金)
- 自転車通行方法指示違反(2万円以下罰金又は料金)

【青切符】

- | | |
|----------------------------|---------|
| ● 携帯電話使用等(保持) | 12,000円 |
| ● 指定場所一時不停止等(踏切不停止等6,000円) | 5,000円 |
| ● 信号無視(点滅信号無視5,000円) | 6,000円 |
| ● 通行区分違反(右側通行など) | 6,000円 |
| ● 横断歩行者等妨害等 | 6,000円 |
| ● 耳イヤフォン(公安委員会遵守事項違反) | 5,000円 |
| ● 傘さし運転 | 5,000円 |
| ● 無灯火(ただちに検挙ではない) | 5,000円 |
- (警察庁交通局【自転車ルールブック】より)

自転車交通事故ゼロへ!

自転車は危険な乗り物!

交通安全協会昭和支部長 河田 正 支部長

小学校低学年くらいから誰でも気軽な乗り物として重宝していますが、近年、この自転車による事故が増加しています。ちょっとした転倒や交差点付近での事故が頭部損傷などの重大事故に直結しています。こうした事故を少しでも無くし安全運転につなげるため、また、自分自身を守るために防衛策として効果的な自転車乗車時用のヘルメットを着用することも重要です。

町民の皆様の不幸な事故を防ぎ、安全で幸せな生活を願います。



町の取り組み

● 交通安全施設の整備

- ・カーブミラーの設置
区や安協からの要望により必要箇所に設置します。
- ・路面標示
横断歩道や一時停止線等を除く路面標示(横断歩道あり、通学路注意、自転車注意等)
- ・横断歩道、信号機等の設置要望
地区等からの要望により警察署等へ設置協議や要望を行います。
- ※要望等は区や組などの身近な町民組織、通学路点検の結果等により挙げていただいています。



● ヘルメット購入補助金

- ・自転車用ヘルメットの購入者に対し、2,000円を上限に助成します。(一人1個1回限り)。頭部致命傷で亡くなった人のヘルメット非着用の割合は約9割というデータもあります。

● 交通安全活動

- ・周知啓発
警察と連携した交通安全期間中の街頭指導のほか、自転車利用に関する街頭指導(随時)などを行います。

● 放置自転車の撤去

- ・国母、常永駅前の放置自転車の撤去
駅前環境整備などのため、放置自転車を撤去します。

● 駅前駐輪場の整備

- ・国母、常永駅前の駐輪場整備
令和7年度中に常永駅前に新たな駐輪場を整備します。

子どものためにヘルメット購入

河西区 内藤さん

昭和町にはヘルメット購入に関する補助金があると知り、子どもたちのため自転車用ヘルメットを購入しました。子どもたちが自転車に乗る機会が増える中で安全のためにヘルメットの購入を検討していたので、今回補助金をいただけたことで安全性の高いヘルメットを選ぶことができ安心しています。

昭和町は道路整備が行き届き、また、カーブミラーや注意喚起の路面標示、子どもたちの通学見守りなど地域一体の交通安全環境が充実していると感じます。

確定申告について

甲府税務署からのお知らせ

問い合わせ先 〒400-8584 甲府市丸の内1-1-18甲府合同庁舎 ☎055-254-6105(内線416、417)

令和7年分の申告・納税の期限

- 所得税及び復興特別所得税、贈与税…令和8年3月16日(月)
- 個人事業者の消費税及び地方消費税…令和8年3月31日(火)

確定申告はご自宅からスマホ申告で

次の必要なものを用意すればスマホを利用して自宅から簡単にe-Taxによる確定申告ができます。

- 必要なもの**
- マイナンバーカード
 - マイナンバーカードの2つのパスワード
 - ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)
 - ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
 - 源泉徴収票など申告書作成時に必要な書類

確定申告書等
作成コーナー



甲府税務署の申告書作成会場の開設期間

申告書作成会場で相談をする場合は、LINEによる事前予約をお願いします。

なお、スマホとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます。

開設期間	会 場	時 間
令和8年2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。)※3月1日(日)は開場します。	甲府合同庁舎5階 (甲府市丸の内1-1-18)	受付：午前8時30分～午後4時 相談：午前9時～午後5時

- 開設期間中は、当日入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。
- 当日入場整理券の配付が終了次第、受付を締め切ります。
- 駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

オンライン事前予約はLINEから!

LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。



1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方へ

開設期間前は完全予約制となりますので、LINEによる事前予約をお願いします。

当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください

さい。

LINEによる予約開始については、令和7年12月22日(月)からとなります。

申告書作成会場等に持参していただくもの

- ご自身のスマートフォン
- e-Taxの利用者識別番号(半角数字16桁又はID・パスワード)をお持ちの方は、利用者識別番号と暗証番号の分かれる書類(申告書等の控え)
- 源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
- マイナンバーカード(※)
- マイナンバーカードのパスワード2つ
- 利用者証明用電子証明書(数字4桁)

- ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)
- (注)マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください。有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続き等のご利用ができません。特に、確定申告の時期は、更新窓口(市区町村)の混雑が予想されますので、お早めに更新手続きをお願いします。

税理士による無料申告相談

税理士による無料申告相談を利用する場合は、事前申込サイトから申込みをお願いします(電話での申込みはできません)。

- 事前申込の開始は、令和8年1月13日(火)からとなります。
- 当日入場整理券の配付は行いますが、無くなり次第終了となります。
- 事前申込サイトの操作方法についてのお問い合わせ先は、【050-1792-4600】(受付時間:平日午前10時～正午、午後1時～午後4時)へお願いします。

事前申込サイト

下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いいたします。

無料申告相談専門
LINE事前申込



Web事前申込



① 小規模納税者、年金受給者などのための申告相談

- 納税地が甲府税務署管内の方のみご利用いただけます。
- 土地、建物及び株式などの譲渡所得がある方は対象とはなりません。

期 間	場 所	時 間
令和8年1月27日(火)	中央市立玉穂総合会館2階多目的ホール(中央市下河東620)	相談:[午前]10時～正午 [午後]1時～4時
令和8年1月28日(水)	リッチダイヤモンド総合市民会館 3階大会議室 (甲府市青沼3-5-44)	
令和8年2月2日(月)	甲府北公民館 3階大ホール (甲府市湯村3-5-20 北部市民センター内)	
令和8年2月6日(金)	南アルプス市地域防災交流センター 消防本部2階多目的ホール (南アルプス市十五所1014)	

② 年金受給者及び給与所得者などのための申告相談

期 間	場 所	時 間
令和8年1月29日(木) ～1月30日(金)	リッチダイヤモンド総合市民会館 3階大会議室 (甲府市青沼3-5-44)	相談:[午前]10時～正午 [午後]1時～4時

郵送での提出先は「東京国税局業務センター甲府分室」

申告書等の提出のみの場合は、甲府税務署に直接お持ちいただかず、郵送でご提出ください。

なお、申告書等を郵送により提出する場合には、東京国税局業務センター甲府分室宛てにご提出ください。

〒400-8541 甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎 東京国税局業務センター甲府分室へ郵送

後期高齢者医療制度に加入している皆様へ

「後期高齢者に係る医療費のお知らせ」の発送について

問い合わせ先 町民窓口課 後期高齢者医療担当 ☎055(275)8264

山梨県後期高齢者医療広域連合 ☎055(236)5671

75歳以上の方の医療費のお知らせを令和8年1月下旬に発送します。なお配達は、令和8年2月上旬までに順次配達となります。

記載される診療月 令和6年12月～令和7年11月

※医療費控除の申告に使用する際の利便性を向上させるため、令和7年1月～11月の自己負担額の合計等が記載されています。

発送方式 封書にて発送(普通郵便)

重要…令和7年12月診療分は今回発送する医療費のお知らせには記載されず、1年後の令和9年1月末に発送する医療費のお知らせに記載されます。

そのため、**医療費控除の申告手続きを行う場合は、令和7年12月診療分は領収書が必要となりますので、必ず保管してください。**

国民健康保険制度に加入している皆様へ

「医療費のお知らせ」の発送について

問い合わせ先 町民窓口課 国保・年金係 ☎055(275)8264

国民健康保険に加入されている方の医療費のお知らせを令和8年1月下旬と2月下旬に発送します。

記載される診療月 1月発送分:令和7年1月～10月分 2月発送分:令和7年11月、12月分

※医療費控除の申告に使用する際の利便性を向上させるため、昨年度まで年6回に分けて発送していたものを、2回の発送に変更となりました。

発送方式 封書にて発送(普通郵便)

重要…1月発送分と2月発送分を合わせて1年分となりますので、確定申告に使用される際は、両方を添付してください。また、2月発送分(11月、12月診療分)につきましては、到着が間に合わない場合は領収書を添付してください。

町立小中学校給食費無償化に伴う

学校給食費等補助金制度について

問い合わせ…昭和町教育委員会 学校教育課 平日：午前8時30分～午後5時15分

学校給食費等補助金制度について

今年度、昭和町では物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減を目的として、町立小中学校に通う児童・生徒の学校給食費を無償化しています。

それに伴い、つぎの児童・生徒の保護者を対象に、町立小中学校の学校給食費に相当する額を上限に補助金を交付します。

●対象者

対象者は、児童・生徒とその保護者が昭和町に居住し、住民票の登録がある以下に該当する保護者。

①自宅から私立小中学校、特別支援学校（小中学部）や町外の公立小中学校に通学し、通学先で給食やお弁当の費用を負担している場合。

②昭和町立小中学校に通学しているが、食物アレルギーを理由に学校給食で対応できていないことから、学校長の許可により毎日お弁当を持参している場合。

昭和町やまなしKAITEKI住宅普及促進事業費補助金をご利用ください

昭和町では、良好な住環境の整備促進、脱炭素社会の実現、地域の防災力の向上及び住宅産業の振興を図るため、「やまなしKAITEKI住宅指針」に定めるKAITEKI住宅基準を満たした住宅（以下認定住宅）を建築または取得した方を対象に費用の一部を補助します。住宅の建築または取得をご検討の方はぜひご利用ください。

問い合わせ…都市整備課 ☎275-8413

■補助対象住宅…

- 昭和町内に存する認定住宅であること。
- 県内事業者が建築の工事を施工した認定住宅であること。

■補助対象者…

- 昭和町内に存する認定住宅を自ら居住することを目的に建築または取得した方。
- 申請日において認定住宅の所在地に住民登録がある方。
- 町税等に滞納がない方。
- 昭和町暴力団排除条例に規定する暴力団員または暴力団員等に該当しない方。
- やまなしKAITEKI住宅の認定通知日または購入日から6ヶ月以内に補助金の交付申請をする方。

■補助金額…最大120万円

※やまなしKAITEKI住宅の認定内容等によって補助金額が異なります。補助金額の詳細については町ホームページの補助金額一覧表をご確認ください。

■申請期間…令和7年度の申請受付は令和8年2月27日までとなります。

※ただし、申請期間内であっても、やまなしKAITEKI住宅の認定通知日または購入日から6ヶ月以上経過した方は申請できませんのでご注意ください。

■申し込み方法…認定を受けた後、申請書（都市整備課窓口にて配付または町ホームページからダウンロード）に必要事項を明記し、提出書類を添えて都市整備課へご提出ください。※利用をご検討される方は事前に都市整備課までご相談ください。



『言いっぱなし聞きっぱなしカフェ』

～地域の仲間とつながる！認知症カフェ～

町では、認知症や介護の不安・悩みを相談したり、気軽に情報交換をしたり、息抜きが出来る場として、「言いっぱなし聞きっぱなしカフェ」を毎月開催しています。

カフェには、町民のサポーターの他、ケアマネジャー・保健師・社会福祉士等の専門職も参加しています。「場で話した内容は場に置いていく」を基本にしているため、安心して話することができます。

特に、もの忘れが心配な方や介護中の方はどこかで「想い」を吐き出することも大切です。ご自身だけで抱え込みず、「想い」を共有しませんか？

また、月によっては講師をお招きし、認知症や介護等について学べるミニ講座を開催しています。

ご希望があれば専門職への個別相談もお受けしています。ぜひ気軽にお越しください。

※3月は認知症看護認定看護師にも来ていただく予定です。

●日時…毎月第4金曜日（変更となる場合もあります）午後1時30分～3時00分 ※時間内は出入り自由

●場所…総合会館

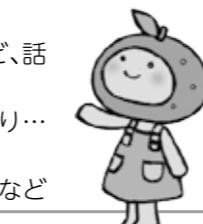
●対象…介護中の方、介護経験者、もの忘れが心配な方、介護や認知症について知りたい方など

●参加費…100円（お茶代）

●問い合わせ…昭和町地域包括支援センター ☎275-8784

参考者の声

- お互いの情報交換が心強い！
- 誰に言ってもキリのないことだけど、話をしてもスッキリ！
- 自分の介護経験を話したり、聞いたり…自分が癒される



年初の地区行事

互礼会・拝賀式 1月1日

拝賀式（互礼会）は、正月元日に地区の氏神さんや公会堂に集い、年初の挨拶を交わし合う伝統行事です。区によっては年男や新成人のお祝いも行われます。

地区名	時間	場所
西条一区	午前9時～	若宮神社（西条一区公会堂前）
西条二区	午前8時～	義清神社（西条二区第一公会堂隣）
清水新居	午前9時～	諏訪神社
西条新田	午前8時～	日吉神社（西条新田318）
押越	午前8時～	八幡神社（押越2189）
河東中島	午前8時～	熊野神社（河東中島区公会堂隣）

地区名	時間	場所
紙漉阿原	午前8時～	天白神社
築地新居	午前8時～	御崎神社（築地新居公会堂隣）
飯喰	午前8時～	熊野神社
河西	午前8時～	諏訪神社（河西区公会堂向かい）
上河東	午前9時～	熊野神社（上河東区公会堂隣）
上河東二区	午前9時～	上河東二区集会所

どんどん焼き・小正月祭り

地区名	日 時	場所（どんどん焼き会場）	主な 内容
西条二区	1月10日（土）午後4時～	西条二区第一公会堂	獅子舞、道祖神祭り、どんどん焼き
	1月10日（土）午後4時～	西条二区第二公会堂	道祖神祭り、どんど焼き（午後5時～）
清水新居	1月11日（日）午前11時～	道祖神前	道祖神祭り、どんど焼き
	1月10日（土）午後1時～	西道祖神	どんど焼き
西条新田	1月10日（土）午後4時～	東道祖神	どんど焼き
	1月11日（日）午後6時～	道祖神（下）	どんどん焼き
	1月12日（月）午後5時30分～	八幡神社（北・南）	
	1月12日（月）午後5時30分～	道祖神（東・川瀬）	
押越	1月12日（月）午後6時～	第二公会堂（曲）	
	1月10日（土）午後5時～	熊野神社（第一公会堂隣）	どんど焼き
	1月11日（日）午前9時～/午後4時30分～	阿原1号公園	獅子舞（午前9時～）、どんど焼き（午後4時30分～）
	1月11日（日）午前9時～/午後4時～	築地新居372-1付近の田んぼ（築地新居区公会堂北側の田んぼ）	獅子舞（午前9時～御崎神社）どんど焼き（午後4時～）
飯喰	1月10日（土）正午～	熊野神社	獅子舞（正午～）、どんど焼き（午後6時～）
河西	1月11日（日）午前10時～/午後4時～	諏訪神社（河西区公会堂向かい）	獅子舞（午前10時～各組内／午後4時～諏訪神社）どんど焼き（午後4時30分点火）
上河東	1月11日（日）午後2時～	熊野神社（公会堂隣）	道祖神祭り、どんど焼き、獅子舞
上河東二区	1月10日（土）午後6時～	上河東横田第一公園（上河東二区パンダ公園広場）	どんど焼き

民生委員が改選されました

問い合わせ…福祉介護課 長寿社会係 ☎275-8784

令和7年12月1日、「民生委員・児童委員」と「主任児童委員」が改選されました。任期は、12月1日から3年間です。

「民生委員・児童委員」は、地域の身近な相談者として、担当地域を訪問し、高齢者や障がい者、児童などの、福祉に関する相談や見守りなどの支援活動を行っています。

「主任児童委員」は、とくに児童福祉を専門的に担当し、児童福祉関係機関との連絡・調整と児童委員への支援・協力に携わっています。

相談内容や秘密は固く守られますので、心配ごとや不安なことは安心して地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

地域の福祉をつなぎ見守る民生委員の皆さんをよろしくお願いします。

新しい委員の皆さん

西条一区	清水新居	河東中島	飯喰	上河東二区
石川 公彦	今福 輝夫	加藤 幸江	今澤 静子	雨宮 章人
高野 章子	笛本淳一郎	杉田 幸子	小澤 和明	林田 敏子
田中 憲治	佐藤 裕子	○深澤 敏朗	山本 和真	主任児童委員
野澤麻里子	○中山 恵子	紙漉阿原	河西	石原 敬彦
西条二区	秋山みよし	秋山 一博	石原 克彦	深澤 真咲
飯室美恵子	鮎川 寛子	油川 栄子	秋原 松子	参考者の声
河西 政江	塩田 さち	泉 美佐子	樋口 敏彦	地区別50音順
川野久美子	樋川 芳仁	押越	○松田 喜島	○会長、○副会長
込山 正一	有賀 正幸	有賀 正幸	保坂 和代	敬称略
山田恵美子	清水ふみか	清水ふみか	喜島 保坂	
	下里 善江	下里 善江		



昭和のわだい

町の「地域情報」を紹介するコーナーです。あなたの身近な話題お待ちしています。
企画財政課 広報担当 (☎ 275-8154) kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp

歩いて体験! お仕事に挑戦!

しょうわお仕事体験ウォーク

11月20日(木)、昭和町商工会主催の「しょうわお仕事体験ウォーク」が行われ、町内在住の小学4年生と5年生47名が参加しました。

参加した子どもたちは3~5名の班に分かれて行動し、さまざまな職種を組み合わせて設定した全10コース(38事業所)を歩いて巡りました。

IT企業でのプログラミングを使ったドローン操作をはじめとし、郵便局での接客対応や町立図書館の司書体験など、実際の仕事に触れる貴重な体験をしました。また、大工さんの作業工程にも触れるなど、仕事の奥深さや楽しさを実感している様子が見られました。

今回の取り組みを通して、子どもたちは将来の夢をより身近に感じたようでした。



新たな歴史を刻む 上棟の儀

義清神社 拝殿 上棟式

11月29日(土)、義清神社(西条二区)で拜殿の上棟式が執り行われました。当日は、義清神社氏子総代長をはじめ、甲斐武田氏偲ぶ会長など関係者が参列し、神事は義清神社宮司により厳かに進められました。拜殿の完成を願い、建物の無事と地域の安寧を祈る神事が丁寧に行われ、参列者は静かに手を合わせていました。

地域に根ざす祈りが受け継がれていることを感じさせる拜殿の新たな歴史の始まりを告げる儀式となりました。



読み始めたくなる読書の魅力再発見

令和7年度文化講演会兼町立図書館開館35周年記念講演

11月9日(日)、地域交流センターで「昭和町立図書館35周年記念マスコット」とび「図書館・書店・本とのちょっといい話大賞」の受賞者表彰式と、令和7年度文化講演会兼町立図書館開館35周年記念講演「読み始めたら止まらない! 読書ってこんなに面白い! — 斎藤壮馬・神尾晋一郎パネルディスカッション —」が同時開催されました。表彰式では、素晴らしい作品を応募いただいた受賞者の皆さんに柴教育長から表彰状と記念品が授与されました。

文化講演会には、本県出身声優の斎藤壮馬さんと声優の神尾晋一郎さんをお招きし、読書の魅力やおすすめの本について語っていただき、最後には朗読も披露。お二人の軽快なトークと朗読に、会場は大いに盛り上がりました。



未来を考える学びの授業

選挙・行政相談 出前授業が行われました

11月25日(火)、押原小学校で町選挙管理委員会による選挙出前授業が、続いて28日(金)には西条小学校で行政出前授業が行われました。

選挙出前授業では、町職員による選挙講座やクイズを通じて一票の大切さを学んだほか、投票用紙分類機の実演に児童たちは興味津々の様子でした。行政出前授業では、行政の役割や相談制度について、山梨県行政監視行政相談センターの鹿島さんや町行政相談委員の佐野今朝男さんと深川和彦さんが分かりやすく説明しました。

どちらの授業も、自らの意見を社会に生かす意識を育む機会となりました。



技術と情熱を胸に関東大会へ出発!

押原中学校ロボコン部関東大会出場報告

11月28日(金)、押原中学校ロボコン部の代表生徒3名が役場町長室を訪れ、関東大会出場の報告を行いました。今回は応用部門・制御部門・基礎部門の3部門に出場する予定で、昨年に引き続きの大会挑戦となります。報告の中で、部長からは「これまでの練習の成果を発揮し、悔いのない大会にしたい」と力強い抱負が述べられました。町長からは健闘を願う激励の言葉が贈られ、出場する生徒たちは大会への意気込みを新たにしていました。



相談日

町長と語らいのとき

- お問い合わせください。
(総務課 ☎ 275-8153)

行政相談(※)

- 日時：1月21日(水)
午後1時～3時
場所：役場別棟2階 会議室(南)
(企画財政課 ☎ 275-8154)

教育相談(※)

- *正午～午後1時を除く
日時：年末年始・祝日を除く火・水・木の午前9時～午後4時
場所：教育委員会 第一会議室
(町青少年育成力カウンセラー ☎ 275-6951)

障がい者相談支援センター

- 「穂のか」出張相談
日時：1月9日(金)・23日(金)
午前9時～正午
場所：総合会館1階
(福祉介護課 ☎ 275-8784)

昭和町認知症伴走型支援拠点

- 「ひばり」(町委託事業)
認知症と診断された方やご家族など、町民を対象に相談を受付けます。
日時：平日午前9時～午後4時
(連絡先 ☎ 275-9511)

総合相談

- お問い合わせください。
(昭和町社会福祉協議会 ☎ 275-0640)

※印の相談は事前連絡不要です。
直接会場にお越しください。

お知らせ

ボカシつくり会

- 日時：1月20日(火)
午後1時～
場所：総合会館裏
(環境経済課 ☎ 275-8355)

ご意見

町へのご意見箱(ひとりの声)

- ご意見など、町政についてお寄せください。
○ホームページ
<https://www.town.showa.yamanashi.jp/site/chocho/5151.html>



郵送

- 〒409-3880 昭和町押越542-2
昭和町役場 総務課 疎

教育 昭和

No.320

令和8年1月号

Education
Showa

三つの歯車が一つになって
Learn まな 学ぶ
Teach おし 教える
Nurture はぐく 育む

昭和町教育委員会 ☎275-3737

押原中学校

道徳公開授業

押原中学校では毎年、「いのち」をテーマに道徳公開授業を行っています。本年度も10月15日に、授業参観及び講演会という形で、公開をしました。

当日、1年生は「限りある命を生きる」、2年生は「精いっぱい生きる」、3年生は「生命に値段をつけることができるか」というテーマのもとで授業が公開されました。大切だと分かってはいても、普段はなかなか深く考えることのないテーマと向き合い、生徒たちは仲間とともに真剣に学んでいました。

終了後は加古紗都子による講演会が行われました。「少年兵士」という聞き慣れない言葉から、自分たちと同世代の子どもが否応なく戦場に駆り立てられ、自由を奪われたり命を落としたりする現状を知り、「自分たちに何ができるか」と一人ひとりが考えました。

戦後80年。大切な命をつないでいきます。



押原小学校

「ふるさとふれあい祭り」への出店

10月12日の「ふるさとふれあい祭り」に、「押小キッズマーケット」として各学年が出店しました。

1年生は「かわいい1年生のかわいい小物店」、2年生は「染めもの屋」、3年生は「ふれあいナス」、4年生は「リメイク&ショップ」、5年生は「Going!!押原自慢のお米」、6年生は「イ草小物店」と、学習内容と関連せながら、工夫を凝らして品物の準備をしました。

当時は、たくさんのお客さんが各学年のお店に列を作ってくれて、子どもたちも「いらっしゃいませ」、「ありがとうございます」と元気に接客することができました。

前日には、合唱部が総合会館にて素敵な合唱を披露しました。



山梨県新人大会

10月1日に新人戦壮行会が行われ、各部の頼もしい決意発表がありました。そこから11月上旬まで、競技ごとの日程で山梨県新人大会が実施されました。

1、2年生にとっては初めての公式戦でしたが、普段の練習の力を發揮し、どの部も粘り強く最後まで戦いました。女子卓球団体優勝、男子卓球団体、女子バレー、男子バスケ、男子卓球個人準優勝、ソフトボール、男子バレー3位など、素晴らしい結果が残りました。しかし結果以上に、普段の練習で培ってきたチームとしての力や絆が、押原中の宝です。来年度に向けて、さらなるレベルアップを期待しています。

また、ロボコン部も二部門で優勝し、関東大会出場を決めています。



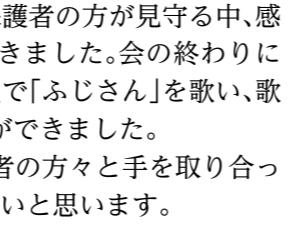
「CS感謝の集い」の開催

これまでに、登校時の見守り活動や学習時のゲストティーチャー、ボランティア、PTAの活動等たくさん地域の方や保護者の方に支えられ、見守られてきましたおかげで、子どもたちは、充実した学校生活を送っていました。

これらの支援に対して感謝の気持ちを伝えようと、11月13日の5校時に「CS感謝の集い」を開催しました。招待する方に向けて3・4生が招待の手紙を書き、各学年では合唱の練習を重ねました。

当日は、たくさんの来賓や保護者の方が見守る中、感謝の気持ちを伝えることができました。会の終わりには全校児童及び、来場者の全員で「ふじさん」を歌い、歌を通して心も一つになることができました。

今後とも、地域の方々、保護者の方々と手を取り合って、押原小教育を進めていきたいと思います。



西条小学校

信玄堤への校外学習

10月に4年生の社会科の学習で信玄堤への校外学習に出かけてきました。講師をお迎えし、現地に行く前に学校で事前学習を行った後、現地で詳しい説明をしていただきました。「石積出し」、「将棋頭」、「信玄堤本堤」、「聖牛」などがどんなものでどのような意味があるのかについて学習をしました。

現地での講師の指導のもと、子どもたちは自分の体の大きさで「石積出し」の大きさを比べたり、少し離れた場所から「将棋頭」の形を確認したりしました。

最後には常永地区にあるかすみ堤を見学し、治水に関わる学習を終えました。事前の学習で得た知識を、現地で実際に見られたことで、とても実のある学習になりました。



常永小学校

秋空コンサート

10月24日に「秋空コンサート」を行いました。この行事は、練習の成果を発表するだけではなく、音楽の楽しさを心から味わうことを目的としています。

学年発表では、学年の持ち味を生かして元気いっぱいの演奏や、思わず聴き入ってしまうほど美しい演奏など、それぞれの思いがこもったすばらしいステージが続きました。

終盤には、恒例の職員バンドの伴奏による「風のカニバル」を全校で大合唱。カウントを出したり手拍子やジャンプをしたりしながら、体育館が一体となって盛り上がりました。

最後は常永小オリジナルソング「へこたれない神様」、「あきらめるのはまだはやい やってみよう」の歌声を体育館いっぱいに響かせ、感動のうちに幕を閉じました。



教育委員会

◎10月定例教育委員会の審議内容(11月承認の概要)
は次のとおりです

○教育長報告事項

- ・10月実施四校会の報告について
- ・いじめ防止対策について
- ・通学路の安全対策について
- ・インフルエンザ(コロナ感染症)対応について
- ・働き方改革について
- ・人事異動作業について

お店探検(校外学習)

11月の2年生の生活科では「みんなでつかう まちのしせつ」を学習し、その中で「お店探検」を行いました。西条小学校の付近にある、5つのお店の方々にご協力をいただいて、グループごとに計画をしたお店を探検しました。

子どもたちの安全な学習のために、30数名もの2年生の保護者の方々にもご協力いただき、「町探検センター」として学習の支援をしていただきました。

「服がたくさんあったよ。」、「すごく長い釣り竿でおどりた。」、「いつも家でもよく行っているお店だよ。」など、子どもたちはいろいろな感想を話してくれました。

地域の皆様、保護者の皆様に支えていただき、座学だけでは学べないたくさんことを学んでくることができました。



CSごみひろい集会

11月12日、地域の方々とともに「CSごみひろい集会」を実施しました。

児童会本部の企画で、異学年や地域の方と声をかけ合いながらごみ拾いを行い、地域を自分たちの手できれいにする達成感と喜びを味わいました。

地区回覧でお知らせしたところ、地域の方々にもたくさん参加していただき、集会のねらいを達成することができました。

「以前よりごみが減ったね。」という声も聞かれましたが、ゆめ広場や常永公園、学校まわりを歩いて回ると、まだまだ多くのごみが見つかりました。

子どもたちはごみ袋を手に笑顔で活動し、落ち葉も集めて地域をすっかりきれいにしてくれました。



ご協力くださった地域の皆様に、心から感謝いたします。

・「ほたる学舎(土曜・夏季休業)」について
・不登校児童生徒支援について 他

○生涯学習課報告連絡事項

○学校教育課報告連絡事項

- ・今後の事業予定について 他

○協議事項

- ・就学援助費支給認定について
- ・昭和町使用料徴収条例について

図書館だより

No.188

Library Information

1月の休館日

1~5日(木~月・年末年始)、
12日(月・祝)、19日(月)、26日(月)、
30日(金・月末整理日)

昭和町立図書館

〒409-3864 昭和町押越575 ☎275-7860 FAX 275-7870
URL <https://www.lib.showacho.ed.jp/>

イベントのお知らせ

ギターの調べ

クラシックギターの音色を聴きながら、癒しのひとときをお楽しみください。

日時 1月10日(土)午前10時~
場所 図書館・児童コーナー^{演奏 山上 浩幸 氏}

Firefly Book Club

※定員予約制

英語で、絵本や手遊びをお楽しみください。

日時 1月18日(日)午前11時~
対象 幼児~小学校低学年のお子様
定員 10組
場所 図書館・児童コーナー^{申込 1月6日(火)午前10時~}

0,1,2歳児のおはなし会

※定員予約制

絵本、わらべうたなどをお楽しみください。

日時 1月15日(木)午前11時~
対象 0,1,2歳児とその保護者
定員 10組
場所 図書館・児童コーナー^{申込 1月6日(火)午前10時~}

大人ためのおはなし会

※定員予約制

大人が楽しめるおはなし会です。心安らぐ癒しのひとときをお楽しみください。

日時 1月25日(日)午後2時~
場所 図書館・視聴覚室
定員 30名
出演 ききみみずきんおはなし会
申込 12月16日(火)午前10時~

今月のおすすめ本



どっしーん!
岩田明子／ぶん・え
大日本図書



森のユキヒョウ
C.C.ハリントン／作
中野怜奈／訳
岩波書店



最近、地球が暑くて
クマってます。
水野敬也、長沼直樹／著
江守正多／監修
講談社

「いそげ、いそげ、いそがなくつちゃ！」うさぎくんが大きな木の角を曲がろうとしたら、鹿くんに「どっしーん！」とぶつかって…あれれ。「うさしか」になっちゃった！？出合い頭に色々な動物がどっしーん！とぶつかり、なんと合体？混ざり合って？しまいます。みんなは元にもどれるの？楽しい絵本です。

吃音に悩み、学校にもなじめず、田舎の祖父に預けられた11歳のマギー。近くの森で罠にかかったユキヒョウのラパンスを見つけ、隠れて世話をするようになりますが、森には破壊の危機が刻一刻と迫り…。マギーとラパンスの視点が交互に繰り返され、次第に心が通わされていく姿が自然に描かれています。美しいエピローグに注目です。

「あの～、言いづらいんですけど、レジ袋有料化じゃ温室効果ガスせんぜん減らないんですよ(笑)」シロクマが願うのは、いつの日かシロクマと人間と共に幸せに安心して暮らす地球の姿。北極に住むシロクマの親子が、地球温暖化を解決できる「たった1つの方法」をお教えします。

環境経済通信

環境 農政

NO.212

かんきょうけいざいつうしん

家庭から出た
廃食油は昭和町役場
環境経済課で回収します

問い合わせ 環境経済課(☎275-8355)

町の農業委員を募集します

令和5年に町議会の同意を得て町長が任命した現農業委員の任期が、令和8年5月16日で満了になります。

これに伴い、町では、次のとおり新たな農業委員を募集します。農業委員となって、町のこれから農業を考えませんか。

募集人数

12人

対象者

農業に関する見識を有し、町の農業などの利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会の業務に属する事項に対して適切に職務を遂行できる方

募集方法

①町内の地区からの推薦
②農業者が組織する団体(JA等農業団体)等からの推薦
③一般公募(応募)

募集期間

令和8年1月5日(月) ~ 30日(金)

応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ環境経済課へ提出

※応募用紙は環境経済課窓口で配布のほか、町HPからもダウンロードできます。

任期

令和8年5月17日~令和11年5月16日(3年間)

主な任務

農地の権利移動の受理及び審議、「農地利用の最適化」の推進(農用地利用集積等推進計画の審議等)、違反転用の早期発見・是正指導、遊休農地の発生防止と解消の推進、農業委員会総会及び各種会議などへの参加等

選任方法

評価委員会にて書類審査を行い、町議会の同意を得て町長が任命

※農業委員会等に関する法律第8条第5項から第7条までの規定により、認定農業者や農業に利害関係を有しない方・若手・女性が優先される場合があります。

申し込み・問い合わせ

環境経済課 農政振興係(☎275-8355)



*1月の粗大ごみの日は、1月26日(月)です。
収集時間は、当日の午前6:30~8:30。
収集場所は、昭和町総合体育館駐車場です。

年末年始、資源ごみの投入はお控えください！

年末年始は、資源ごみの回収を休止するため、この期間に資源ごみを大量に出されると、回収ボックスが壊れてしまったり、周辺にごみが散乱してしまったり、多くの問題が発生します。

次の期間は資源ごみの投入をお控えくださいよう、ご協力をお願いします。

- ・回収を休止する資源ごみ
紙類、プラスチック類、白色トレー、びん類
- ・回収を休止する期間
12月27日(土)~1月4日(日)

年末年始もペットといっしょに…

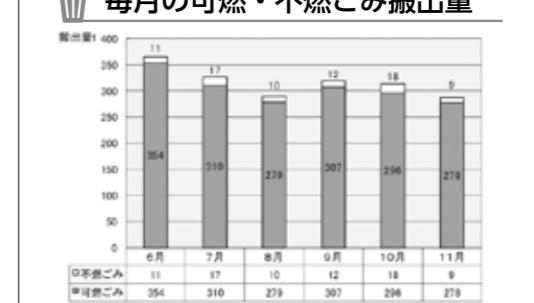
年末年始は人の往来の激しい時期ですが、ご自宅で飼育されているペットが逃げ出したりしないようにご注意ください。

特に、犬は首輪やリードがゆるんでいないかどうか、猫については空気の入れ替えのために窓を開けた際の逃げ出しにご注意ください。

また、外出の際ペットを自宅に置いておかなければならないときにも、同様に注意してください。



毎月の可燃・不燃ごみ搬出量



そのごみ、再利用できませんか？

粗大ごみも修理・再利用で資源に再生できます。捨てる前にリサイクルを考え、環境にやさしい暮らしを広げましょう。

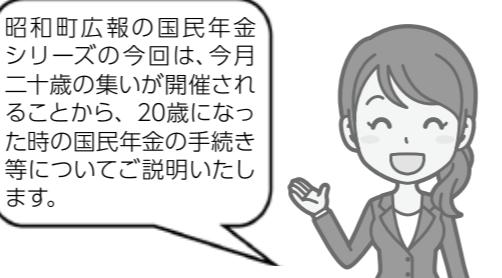


竜王年金事務所 ☎278-1100 / 役場 町民窓口課 国保年金係 ☎275-8264

シリーズ
その253

年金は世代間の支えあい
年金について
もう一度考えてみませんか

20歳になつたら国民年金! ~国民年金の基礎知識を学ぼう~



国民年金制度について

20歳以上60歳未満の学生・自営業者・無職の方等(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務づけられています。公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考え方で作られた仕組みです。公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、老後や病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなつたときに、年金を受け取ることができます。

20歳になつた時の手続きについて

20歳になつた方には日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)に加入したことのお知らせが送付されます。20歳になってから、概ね2週間以内に「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」、「国民年金保険料納付書」、「国民年金の加入と保険料のご案内(パンフレット)」、「保険料の免除・納付猶予制度と学生納付特例制度の申請書」、「返信用封筒」が送付されます。※「基礎年金番号通知書」は加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど一生を通して使用しますので、大切に保管してください。(厚生年金保険の被保険者だった方や障害・遺族年金を受給している方(していな方)には送られません。)

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要なため、役場町民窓口課年金担当または竜王年金事務所で手続きをしてください。

なお、次に該当する方は、国民年金第1号被保険者として加入する必要はありません。

- 20歳直前で海外出国され、「国民年金加入のお知らせ」が届いた方
→竜王年金事務所へご連絡ください。
- 20歳になつたときに、配偶者(厚生年金・共済年金に加入されている方)の扶養となつている方
→配偶者の勤務先へ連絡し、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

国民年金保険料について

「国民年金加入のお知らせ」に同封されている納付書で保険料を納めてください。

令和7年度の国民年金保険料は、月額1万7510円となっています。国民年金制度は20歳になる誕生日の前日が新規加入日となり、加入日の属する月から保険料が発生します。(例えば、令和8年1月1日が誕生日の場合は、令和7年12月31日が加入日となり、保険料は12月分から発生します。)

保険料の納付方法等の詳細は竜王年金事務所にお問い合わせください。口座振替・クレジット納付・付加保険料納付・前納等が可能ですが申し出が必要です。付加保険料や前納は申出月からの開始となりますので、加入月からの納付を希望する場合は、お早めにお申し出ください。

保険料の納付が困難な場合

保険料を納付することが困難であるという人のために保険料の免除・納付猶予制度があります。

学生の方で納付が困難な場合には学生納付特例制度を利用し、未納にならないようにしてください。この制度は所得限度額未満の方が学生の間、納付を猶予してもらうことができる制度です。

また、学生以外の方も所得限度額未満の場合は、免除・納付猶予制度があります。

これらの免除制度を希望する方は役場町民窓口課年金担当または竜王年金事務所で手続きをしてください。

その他詳細のお問い合わせ

役場町民窓口課年金担当(直通) (☎275-8264)
竜王年金事務所 (☎278-1100)



まごころ

社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 ☎409-3864 昭和町押越955-1 ☎275-0640 FAX 268-3737

第341号



婚活パーティー参加者を募集します!

昭和町を含む3市町(甲斐市、韮崎市)主催の婚活パーティーを開催します。内容は豪華ビュッフェ&グループトーク等を予定しています。フリードリンク♪フレーバーパーティーの飲み放題付です!是非ご参加ください。

開催日時 令和8年2月8日(日)午後1時10分~4時30分
(受付 午後0時50分~)

会場 Tea&Restaurant SPOON

(昭和町清水新居1227-1)

対象者 20代後半~40代前半までの独身男女各30名

参加費 男性 6,500円 女性 2,500円(町内在住・勤務・出身者)
男性 7,500円 女性 3,000円(それ以外の方)

申込

下記の必要事項を明記し令和8年2月2日(月)まで、メールにて下記申込先へお申し込みください。

件名:「レストラン婚活」

本文:①お名前②生年月日③お住いの市町村④携帯電話番号
⑤メールアドレス⑥勤務地の市町村

申込先

山梨恋活コミュニティ e-mail:wincere2013@gmail.com

※申込者多数の場合は抽選となり、抽選結果はメールいたします。

※詳細は山梨恋活コミュニティHP又は、昭和町社会福祉協議会HPをご覧ください。

問い合わせ 山梨恋活コミュニティ 入倉宛 (☎090-4597-9915)

ボランティア講習会(町民向け)

当会では、ボランティア活動に興味、関心がある方を対象に講習会を実施します。今回は、山梨県ボランティア協会の飯田 勝也氏をお招きし、ボランティア活動が自身や社会に与える影響やボランティア活動のモチベーション向上、ボランティアの扱い手確保についてご講義頂きます。奮ってご参加ください。

日 時 令和8年1月31日(土)午後2時~4時
(受付 午後1時30分~)

場 所 昭和町総合会館 軽運動室

講 師 山梨県ボランティア協会

ボランティアコーディネーター 飯田 勝也氏

対象者 町内在住又は勤務・通学されている方

定 員 50名程

参 加 費 無料

申 込 令和8年1月9日(金)午前9時~26日(月)午後5時

申込方法 上部QRコードもしくは電話(055-275-0640)

※電話での受付時間は午前9時~午後5時まで(平日)

申込方法 上部QRコードもしくは電話(055-275-0640)

※電話での受付時間は午前9時~午後5時まで(平日)

1 January 月の予定

- 印の事業は、事前申し込み制です。

●コレカラ教室

- 7日(水) ミュージック・ケア
- 14日(水) 筋力アップ体操
- 20日(火) ゆがみ直し整体体操
- 26日(月) リンパ体操
- 30日(金) 背骨コンディショニング

●美味しいコーヒーの淹れ方講座

- 17日(土)、24日(土) (講義)

- 2月7日(土) (実技)

●ボランティア講習会

- 31日(土)

ひと ひと
女と男とが築きあげる
21世紀のまちづくり

共に生き活き輝け 昭和

男女共同参画推進委員会 萩原 真琴(河西区)

地域づくりに参加しませんか

男女共同参画推進委員になってから、気付けば5年という月日が経ちました。この5年間には、私自身の妊娠・出産、そして復職という大きなライフイベントがあり、生活環境も大きく変化しました。日々の育児や仕事に追われ、委員会活動に十分に参加できない時期もありましたが、そのような状況の中でも、男女共同参画というテーマは常に身近で、生活と深く結びついているものだと感じ続けています。

コロナ禍では、地域での多くの活動やイベントが中止・縮小され、私たち委員会の取り組みも例外ではありませんでした。長い期間、人が集まる場が制限され、地域の賑わいも実質的に止まってしまったように感じました。しかし、ここ最近になつてようやく人々の顔合わせの機会が戻りつつあり、地域の空気も明るさを取り戻してきているように思います。それに伴い、委員会としての活動も徐々に再開できるようになってきました。

この5年間、特に出産・育児を経験したこと、改めて「誰にとっても暮らしやすい地域とは何か」を考えるようになりました。例えば、子どもが体調を崩した時、仕事との両立が難しい現実があります。もっと病児保育の体制が整っていたら働く親の負担が軽減されるのに…感じることもあります。

また、シングル家庭への支援は比較的充実してきましたが、多子世帯に対する支援がもう少し厚くなると、子育てを楽しめる家庭が増えるのではないかとも思います。

これらは男女共同参画という枠を少し超えた話かもしれません、結局は“誰もが安心して働き、子育てし、生活できる社

会”という点で共通しており、地域全体で取り組んでいくべき大切なテーマだと感じています。

一方で、委員会としての活動も再び動き出し、料理教室や学校への出前授業など、地域の意識向上につながる取り組みが増えています。「男女共同参画」と聞くと難しいものに思われるかもしれませんが、こういった身近な活動を通して、性別に関わらず互いの役割を共有し、理解し合う良い機会になっています。

また、私が個人的に感じているのは、若い世代の参加が増えることで、委員会がさらに活発で多様な意見を取り入れられるようになるという期待です。20代や30代は、仕事や子育ての真っ只中にあり、委員活動に参加する余裕がないと感じる方も多いかもしれません。しかし、実際には諸先輩方がとても温かく接してください、生活の状況を理解したうえで無理なく参加できる雰囲気があります。幅広い世代が関わることで、地域の課題に対してより現実的で新しい視点が生まれるとも感じています。

5年間の活動を通して、私は「老若男女すべての人が暮らしやすい町になってほしい」という思いをいっそう強くするようになりました。これは特別な人だけが考えるテーマではなく、地域に暮らす私たち一人ひとりに関わることです。

もし少しでも男女共同参画の取り組みに興味を持っていただけなら、どうか気軽に委員会の扉を叩いてみてください。

日々の生活や経験を、そのまま地域の“声”として活かすことが出来ます。一緒によりよい地域づくりに参加していただけることを心からお待ちしています。

Hello!! 愛育会です!



昭和町母子愛育会
事務局いきいき健康課
☎ 275-8785

みんなで健康づくりを体験して考えよう！

健康フェスタ2026 ～たべるとうごくでツヨイからだ！～



今年も健康フェスタが開催されます！皆さまぜひお越しください！

日にち：2月14日(土) 時間：午前10時～午後0時30分 場所：昭和町総合会館

【イベントコーナー】

コツコツ骨太運動！ アジャリティ&ラン

10:10～11:00

骨粗しょう症やフレイル予防に！
楽しくからだを動かせます。
どなたでも参加できますのでぜひ
ご参加ください。

親子でEnjoy！

11:10～12:00
(受付 11:00～)

寒い冬だからこそ、おもいっきり
親子で体を動かそう♪
0才～未就学児とご家族どなたで
も参加できます。
ご家族皆さまでお出かけください！



その他にも
・乳和食すいとんの試食
・牛さんとのフォトブース
・カラダ測定コーナーなど
さまざまなコーナーが用意されています。

詳しくは『広報しようわ2月号』でお知らせします♪

Minami-Kofu Police Station

南甲府警察署

問い合わせ…南甲府警察署 生活安全課・警務課 ☎ 243-0110

通 信



電話詐欺(ニセ警察詐欺)被害の現状と対策について

令和7年10月末の山梨県内の電話詐欺被害認知件数及び被害金額は、暫定値で **69件 約4億6,360万円** であり、前年同月比で、被害金額が、十約3億2,068万円に上り、過去最悪を更新しました。

この原因是、ニセの警察官をかたって、お金をだまし取る「ニセ警察詐欺」の増加にあります。

ニセ警察詐欺は、固定・携帯問わず、+(プラス)や1～9の数字から始まる国際電話や050で始まるIP電話からかけてきます。中には、スプーフィングと呼ばれる、実在する警察の番号を表示する方法でかけてくることもあります。

だましの対象は、年齢性別関係なく、老若男女、誰にでもかかってきます。だましの手口は、通信事業者や総務省などの音声ガイダンスから警察に転送する場合や直接、警察官を名乗ってかけてくる場合があります。

そして、相手が警察官だと信じたら、LINE等のビデオ通話に誘導します。ビデオ通話では、ニセ警察官が、ニセモノの警察手帳や逮捕状を見せてきます。そして、本物の警察官だと信じ込ませた上で

「身の潔白を証明するためには、全ての資産を調べる必要がある。」「あなたの資産を全て洗浄する必要がある。」「調査が終わったら全額返金する。」

などと言って、他人名義の口座にお金を振り込ませたり、暗号資産や金を購入させて交付させたりして、金品をだまし取ります。

本物の警察は
・絶対に、国際電話やIP電話を使って電話をかけない
・絶対に、LINEやビデオ通話で事情聴取などはしない
・絶対に、お金を振り込ませたり暗号資産や金の購入をさせたりしない

ので、これらが該当したら、電話を切って、110番通報または警察相談ダイヤル#9110へ相談してください。

ニセ警察詐欺被害に遭わないポイントは
電話に出ない、無視
お金の話は、すぐ切る です。

積雪・凍結路の注意点

橋の上	周囲の道路が凍結していない場合でも、橋の上だけが凍結していることがあります。
日陰	雪が溶けずに残っているだけでなく、雪解け水や霜の凍結により滑りやすい箇所があります。
カーブ	積雪路面や凍結路面の場合、遠心力により、外側へ滑走することがあります。
坂道	下り坂では、安易にブレーキを踏むと車が滑走してコントロールできなくなることがあります。
交差点	通行車両により圧雪され、アイスバーンになっていることが多く危険な場所です。また、雪で交差点自体が見えないこともあります。
トンネルの出入口	明るい場所から暗い場所、暗い場所から明るい場所に移動した直後は、目が慣れていないため、路面状態が急変していることに気付くのが遅れることができます。

◇本件担当

県警察本部交通部交通企画課または最寄りの警察署交通課窓口

みんなの Health 健康

脳腫瘍について

山梨大学医学部附属病院 脳神経外科・講師 塙原 光人

脳およびその周辺にできる腫瘍を総称して脳腫瘍といいます。脳腫瘍は、発生率が人口10万人あたり約10～15人と、比較的稀な病気です。脳腫瘍という言葉から「がん」を想像されるかもしれません、脳腫瘍には、良性(ゆっくり大きくなり、転移はない)のものと悪性(進行が早く再発しやすい)のものがあります。これらは100種類以上という多様なタイプに分類され、中には脳腫瘍を専門とする医師でも数年に一度しか遭遇しないような珍しいものも存在します。

脳腫瘍の症状は、腫瘍の大きさや部位によって異なりますが、徐々に悪くなる頭痛、朝方の嘔吐、けいれん、手足の力が入りにくい、言葉がうまくできない、などが代表的です。しかしながら、多くの脳腫瘍はゆっくりと大きくなるため、初期には症状が現れないことも少なくありません。そのため、気づいた時にはある程度の大きさになっていることがあります。診断には、CTやMRIといった画像検査が非常に有効です。症状がない人が脳腫瘍を早期に発見する手段としては、脳ドック(MRI検査など)が挙げられます。脳ドックの費用は基本的に全額自己負担となります。お住まいの市区町村やご加入の健康保険組合(社会保険、国民

健康保険など)によっては、補助金や助成金制度を利用できる場合があります。

脳腫瘍と診断されても、症状や腫瘍の大きさ、発生場所などによって、すぐに治療が必要な場合と、しばらく経過観察となる場合があります。治療の第一歩は、手術による摘出。もしくは生検によって採取した腫瘍を顕微鏡で調べる病理組織診断から始まります。これにより、脳腫瘍が具体的にどのタイプなのかが確定されます。手術だけで完治が見込める脳腫瘍は、全体の半分程度とされています。手術のみでの治療が難しい場合には、放射線治療や薬物療法(化学療法)が行われますが、薬だけで治る脳腫瘍はまだ非常に少ないのが現状です。

脳腫瘍は全体として稀な疾患ですが、実は、小児に発生する腫瘍の中では、白血病に次いで2番目に多いものです。小児は大人と違い、症状をうまく言葉で伝えられないことがあります。診断が遅れる傾向があるため注意が必要です。少しでも心配な点があれば、まずは脳神経外科にご相談ください。

企画 一般財団法人 里仁会(☎ 273-5475)



令和8年経済センサス-活動調査 統計調査員を募集します！

全国の全ての事業所・企業を対象に「令和8年経済センサス-活動調査」を実施します。

調査結果は、社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されています。このような国の重要な統計調査の実施に欠かせない統計調査員として活躍してみませんか？

お力を貸していただける皆さまからのご応募お待ちしています。

調査期間 令和8年5月～6月
問い合わせ 企画財政課（☎275-8154）

マイナンバーカード休日の受け取り(申請済の方のみ)・電子証明書の更新・暗証番号初期化

日時 1月25日(日) 午前9時～正午
場所 町民窓口課 4番窓口
持ち物

- カード受け取りの方
 - ・交付通知書(ハガキ)
 - ・通知カード
 - ・運転免許証やパスポート等の顔写真付き身分証明書
 - ・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- 電子証明書更新の方
 - ・マイナンバーカード
 - ・暗証番号記載票
 - ・記載に不備の無い照会書兼回答書(代理での更新のみ)
- 暗証番号初期化の方
 - ・マイナンバーカード

予約期間 1月5日(月)～23日(金)
※事前予約制になりますので、希望される方は、必ず町民窓口課までご連絡ください。

その他
○電子証明書更新を除き、必ずお手続きするご本人が来庁してください。
○予約枠に限りがありますので、定員になり次第締め切らせていただきます。
○予約がない場合や持ち物等に不足がある場合は、受付ができませんので、ご確認のうえ来庁してください。

○**当日はマイナンバーカード交付・電子証明書更新・暗証番号初期化のみ対応いたします。**証明書の発行・住所変更等のお手続きは受付できませんのでご了承ください。

申し込み・問い合わせ
町民窓口課 町民係（☎275-8264）

第12回乙種防火管理講習

甲府地区消防本部では、次のとおり乙種防火管理講習を開催します。

日時 2月6日(金)

午前9時30分～午後4時30分

会場 甲府市下今井町15

甲府市南公民館 1階「大ホール」

定員 50人

(定員になり次第締め切れます)

受講料 5,000円

申込方法

1月13日(火)～1月19日(月)

(土、日曜日を除く)

午前10時～午後4時30分

甲府地区消防本部検察課窓口に来てのうえ、お申し込みください。

問い合わせ

甲府市伊勢三丁目8-23

甲府地区消防本部 検察課 検察企画係（☎222-1284）

国中6消防本部による指令業務の共同運用を開始

甲府地区消防本部を含む国中地域の6消防本部では、これまでそれぞれの消防本部で行っていた119番通報の受付などの指令業務を集約し、令和8年4月1日から6消防本部で共同運用を開始します。

詳しくは右記QRコードからご確認ください。



問い合わせ

甲府地区消防本部企画財政課（☎267-8117）

コレカラ教室(ふれあい教室)

2月のご案内

町社会福祉協議会では、介護予防事業の一環として、誰もが楽しめる、いすに座ってでもできる体操教室を開催しています。興味のある教室にご参加ください！

2月の日程

3日(火) 脳トレ体操

6日(金) いすヨガ

12日(木) 座って筋活・元気塾 *

16日(月) リンパ体操

25日(水) 背骨コンディショニング

*バスタオルを持参してください。

時間 午前10時から午前11時まで

場所 町総合会館2階 軽運動室

対象 町内在住の概ね65歳以上の方

定員 各35名まで

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル・飲み物・マスク・タオル(体操で使う用)

*新しい教室の紹介

ストレッチをしながら、全身を整え、筋力アップを目指しましょう。

参加申し込みについて

1月26日(月) 午前9時～

申し込み・問い合わせ

町社会福祉協議会（☎275-0640）

フードドライブにご協力ください！

当会ではご家庭で余った食品を寄付して頂き、食料確保が困難な方へ支援する活動を実施しております。是非ご協力をお願いいたします。

収集期間

1月9日(金)～1月18日(日)

収集場所・時間

- ・イオンスタイル甲府昭和
- ・イトーヨーカドー甲府昭和店

※各店舗サービスカウンター付近

※収集受付時間は、各店舗の営業時間内

提供いただきたい食品

缶詰・インスタント・レトルト等

※賞味期限令和8年3月18日以降で、未開封の物。米(もみ、玄米、白米)令和5年産～

申し込み・問い合わせ

町社会福祉協議会（☎275-0640）

令和7年度食の安全・安心を語る会【事前申込み制】

山梨県・甲府市主催の「健康食品」をテーマとした講演が実施されます。

開催日時

2月18日(水) 午後2時から4時

開催場所

山梨県立文学館 講堂
(山梨県甲府市貢川1丁目5-35)

申込み方法

WebまたはFAX
(山梨県総合県民支援局県民生活支援課)

(FAX 055-223-1640)

締切 2月17日(火)
Web申し込み方法・

詳細は右記QRコードからご確認ください。

QR code

山梨県総合県民支援局県民生活支援課（☎223-1588）

問い合わせ先

山梨県立美術館（☎228-3322）

広報誌へのご意見・ご感想お待ちしています

昭和町役場 企画財政課 企画情報係宛



文芸コーナー 短歌

問い合わせ…昭和町文化協会 短歌部
事務局、生涯学習課 ☎275-8641

いつなく 秋の気配の 今日は
家の片づけ 身軽にすすむ

石原 明子

歳重ね 人の優しさ 身に沁みる
陽だまりのよう ぱかぽかぽか

大原優美子

いにしへの 箕笥を開けて 樟脳の
香りの中で 母と語りぬ

河田よし恵

傍くも 紡いだ夢は 朝の霧
いまだ消えずに 胸にささやく

小林 康博

点滴を 終へ帰り道 織月は
老犬と我 やさしく照らす

田中 祥子

いなむしろ 稲庭 さざ波のごと 流れゆき
ヨハン・シュトラウスの詩 口ずさむ

中澤 孝子

収穫を 終えて片づく 田の中に
雀群がり 夕暮れ時は

松田 君江

友宛ての 葡萄の絵はがき コスモスの
切り絵となりて 我に返りぬ

三橋 雅江

防災一口メモ あらためて見直そう！自助の大切さ

令和6年能登半島地震から2年が経ちます。また、昨年12月には青森県で震度6強の大きな地震がありました。地震災害においては、水や食料、生活用品の備蓄、簡易トイレの準備、家具の転倒防止など、「自助の大切さ」が叫ばれています。

自助とは自分の命を守ること。自分の命を守ってこそ、他人を助けることができるのです。まず始めてください。始めることで次に進むことができるのです。

女性防災ネット昭和では、災害時に皆様の大切な命が守られますよう、今年も広報しようと『防災一口メモ』で、自助ための情報を提供していきます。よろしくお願い申し上げます。

女性防災ネット昭和

●チャイルドシート貸与事業(問い合わせ…企画財政課 行政係 ☎275-8154)

昭和町では、乳児の交通安全とチャイルドシートの着用推進のため、次の事業を行っています。

●利用料…無料(1歳の誕生日の前日まで貸し出し) ●場所…町内に住所を有する1歳未満の子どもの保護者の方

●行政相談について(問い合わせ…企画財政課 行政係 ☎275-8154)

行政相談は、町や国、県などへの苦情や意見、要望などを相談できる制度です。相談は無料です。町では2人の相談員が対応します。事前連絡不要です。直接会場にお越しください。 ●日時…毎月第3水曜日 ●場所…役場別棟2階会議室

●昭和町公式X(旧ツイッター)運用中(<https://x.com/showatown>)

X(旧ツイッター)は、パソコンや携帯電話などで利用できます。平常時は行政情報のお知らせ、災害時は緊急情報などを発信します。

わが家のアイドル Our Little Angel

かずは
嶋津 和華 ちゃん

令和7年6月18日生（女の子）

(父) 雄介さん (母) 実希さん (押越)

いつもニコニコ、抱っこが大好き！！
和華ちゃんの笑顔でみーんなメロメロ！



広報しようわでは**わが家のアイドルを大募集**しています！掲載者には**わが家だけの特別表紙*をプレゼント！**お子さんの氏名（ふりがな）、生年月日、住所、ご両親の名前、連絡先、コメント（40文字以内）とともに、お子さんの写真を広報にお寄せください！※写真のサイズによっては特別表紙が作成できない場合があります。

申し込み先 昭和町役場 企画財政課（☎ 275-8154） kikaku@town.yamanashi-showa.lg.jp



ほうれん草としめじのミルクスープ

レシピ提供 昭和町食生活改善推進員会

材料 2人分

牛乳……………300ml
卵……………1個
カットしめじ………40g
冷凍カットほうれん草…40g
コンソメ……………小さじ1
こしょう……………少々



作り方

- ①卵は溶いておく。カットしめじは洗っておく。
- ②鍋にしめじと冷凍ほうれん草を入れて弱火で加熱する。
(冷凍ほうれん草の水気がなくなるまで)
- ③②に牛乳とコンソメを入れ、弱めの中火で温める。
- ④牛乳がふつふつとして泡が出てきたら、ふきこぼれに注意して溶いた卵を入れる。
※卵のかたまりはしっかり目→溶き卵を一気に入れる
卵のかたまりは少な目→溶き卵はゆっくり少しづつ
- ⑤こしょうで味を整える。
※牛乳が苦手な方は、豆乳を代わりに使っても良い（たんぱく質の量は牛乳と変わらない）

食育推進協議会事務局 いきいき健康課（☎ 275-8785）



冬こそ摂りたい たんぱく質！

秋から冬にかけて、身体は寒さから身を守るために一番力口リーを消費する時期です。そんな時に積極的に摂りたいのがたんぱく質。

身体を温めるために不可欠なのが筋肉ですが、筋肉を作るのに重要な栄養素がたんぱく質です。また、筋肉を維持するためにはたんぱく質の摂り方も重要です。身体は一度に大量のたんぱく質を代謝することができないため、1日に必要なたんぱく質を3食に均等に分けて食べることが大切です。

今回のレシピは1食に必要なたんぱく質（約20g）の半分を摂ることができます。日々の食卓にプラスしてみてください！

余白のすみっちょ

令和8年(2026年)の幕開けです。ことし昭和町は55周年。半世紀を超えて「昭和町」として続く。干支のごとく町民の皆様も昭和町も、ますます飛躍し続けたいですね！さて、今月号の特集は「自転車事故防止」。4月から青切符制度になることもあり、もう一度ルールを確認しましょう。特にヘルメットは、頭部を守る大事なもの。みんなが意識することで「着用率」もあがり事故防止につながります。

自転車事故ゼロへGOGO(55)！

まちの動き 12月1日現在(前月比)

人口	21,459人	[803]	(+ 7 [+ 12])
男	10,756人	[369]	(- 1 [+ 9])
女	10,703人	[434]	(+ 8 [+ 3])
世帯数	9,924戸	[435]	(+ 6 [+ 8])

※内、[]は外国人数

※平成24年7月9日から人口・世帯数は外国人住民を含んだ数

